

А. А. Янченко

Научный руководитель

А. В. Ковальчук

Белорусский торгово-экономический

университет потребительской кооперации

г. Гомель, Республика Беларусь

РОЛЬ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА В ПОДДЕРЖАНИИ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ РАБОТНИКА

Проблема поддержания высокой работоспособности на производстве имеет большое практическое значение, так как напрямую связана с сохранением здоровья работников и повышением производительности труда. Работоспособность – это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность работника определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, настроением, режимом труда и отдыха, условиями работы, другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков, опыта, физического и психического состояния.

Особо важным механизмом поддержания высокой работоспособности на производстве является рациональный режим труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха – такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

Один из основных вопросов установления рациональных режимов труда и отдыха – это определение принципов их разработки. Таких принципов три:

- удовлетворение потребности производства;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека;
- сочетание общественных и личных интересов.

Первый принцип заключается в том, что при выборе оптимального режима труда и отдыха требуется определить такие параметры, которые способствуют лучшему использованию производственных фондов и обеспечивают наибольшую эффективность производства. Режимы труда и отдыха строятся применительно к наиболее рациональному производственному режиму с тем, чтобы обеспечить нормальное течение технологического процесса, выполнение заданных объемов производства, качественное и своевременное проведение планово-профилактического ремонта и осмотра оборудования при сокращении его простоев в рабочее время. Второй принцип построения режима труда и отдыха должен учитывать объективную потребность организма в отдыхе в отдельные периоды его трудовой деятельности. В целях учета физиологических возможностей человека (в рамках установленных законом предписаний по охране труда и продолжительности рабочего времени) следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Третий принцип предполагает, что режим труда и отдыха должен быть ориентирован на учет и обеспечение в определенной степени удовлетворения личных интересов работающих и отдельные категории работников (женщин, молодежи, учащихся и т. д.).

Следовательно, для поддержания высокой работоспособности работников администрация организации должна учитывать следующие моменты:

- при выполнении всех видов работ необходимо рациональное чередование работы и отдыха как одного из средств снижения утомления;
- режим работы и отдыха должен учитывать воздействие производственных факторов на организм человека и его работоспособность;
- соблюдать единую методологию определения количества и продолжительности перерывов на отдых при семи и восьмичасовой смене;
- учитывать, что регламентированный отдых эффективнее, чем случайные перерывы в работе, устанавливаемые по усмотрению работников;
- содержание отдыха и его продолжительность должны быть подчинены одной цели – максимальному снижению утомления и обеспечению высокой и устойчивой работоспособности на протяжении рабочего дня.